**Убойная сила «коктейля бодрости»**

Я, честно говоря, не понимаю, как можно пить энергетические напитки. Даже на чисто интуитивном уровне понимаешь, что это – редкая гадость, которая не только не подзарядит энергией, но и наоборот, отберет эту энергию и вообще лишит здоровья при частом употреблении. Однако интуиция интуицией, а разобраться, что же это такое и в чем вред энергетических напитков стоит.

Для начала просто взглянем на этикетку:

* Вещества, тонизирующие нервную систему (синтетический кофеин, растительные экстракты гуараны, лимонника, женьшеня и т.д.)
* Непосредственные носители энергии – углеводы (глюкоза, сахароза)
* Элементы – стимуляторы обмена веществ (витамины группы В, а также подобные витаминам вещества (например, таурин)
* Ароматизаторы, красители, пищевые добавки.

**Какой эффект способна оказать эта смесь?** Суть энергетических напитков – дать прилив сил и энергии. Казалось бы, действие такого напитка свою миссию выполняет: выпив баночку, создается ощущение, что энергии — прям через край. На деле же энергетический напиток не прибавляет энергии ни на йоту. А воздействует на организм, мобилизуя внутренние ресурсы, (т.е. то, что он, организм, припас себе на будущее), что и вызывает кратковременный прилив сил. Т.е. как бы авансом «выгребают» нашу энергию. Сейчас вам хорошо, вы веселы и энергичны, но эта энергия взята «в кредит» у организма, и его придется отдавать.

Если выпить напиток разово – действие не будет слишком разрушительным и заметным, однако есть пить их постоянно, организм исчерпает свои запасы и, в конце концов, вы добьетесь обратного эффекта: вместо бодрости получите переутомление, и в придачу ряд неприятных последствий: учащенное сердцебиение, повышение давления, бессонница, импотенция и в конце концов депрессия.

**Кто чаще всего «подседает» на энергетики?** В основном это студенты в период сессии, офисные работники, не успевающие выполнить свою работу в срок, некоторые спортсмены в фитнесс клубах, уставшие водители, завсегдатаи ночных клубов – все те, кто устал, но должен ощущать себя полным сил и энергии. **Целевая аудитория – учащиеся.** Яркая красивая баночка, которая ничем не отличается от банки с газировкой, «окрыляющая» реклама привлекают внимание детей и подростков. При этом о вреде энергетических напитков в ней ничего не говорится.

А пристрастившись к таким напиткам, следующий шаг – спиртосодержащие коктейли. При этом сочетание энергетика и алкоголя – очень опасно и может привести к самым страшным последствиям. Выпивая баночку энергетика, человек вроде бы трезвеет, а через некоторое время кофеин усиливает действие алкоголя на мозг. Алкоголь и кофеин имеют противоположное действие (один возбуждает, второй угнетает). В итоге сердце в прямом смысле слова разрывается напополам и, как следствие, очень быстро изнашивается.

Как по мне, то само словосочетание «энергетический напиток» является противопоказанием к его употреблению. По мнению медиков, энергетики – не более чем витаминизированные заменители кофе, только гораздо более опасные для здоровья. Однако официальные противопоказания к ним таковы:

Все энергетические напитки в своем составе содержат кофеин или растительные экстракты, его содержащие (вроде гуараны). Одна стандартная 200 граммовая баночка содержит от 90 до 150 мг кофеина. Это равноценно 1-2-м 100 граммовым чашкам крепкого кофе. Поэтому наибольший вред энергетические напитки причиняют людям с заболеваниями сердечно сосудистой системы. Кроме того, кофеин отрицательно воздействует на желудочно-кишечный тракт и может привести к обострению язвы и гастрита.

Не стоит полагать, что энергетический напиток является источником витаминов, даже если они перечисленные в его составе.

Категорически противопоказаны такие напитки беременным, детям и подросткам, людям, больными глаукомой, страдающим расстройствами сна, повышенной возбудимостью, чувствительностью к кофеину.

Даже сами производители указывают, что норма потребления – не более одной банки в день. Однако кто при покупке вспоминает о вреде энергетических напитков и выполняет эту рекомендацию?

**Не думайте, чтоб проблема раздута из ничего.**

В мире регулярно появляются жертвы энергетических коктейлей.

В городе Пензе два года назад умерла 17 летняя девушка – студентка одного из ВУЗов. Смерть произошла вследствие кровотечения в поджелудочную железу, которое было вызвано «передозом» энергетиков…

**От привычки – к болезни**

Маленькая баночка энергетика любого вида часто становится пропуском в мир больших проблем, которые создает человеку химическая зависимость. Причем, к какому именно веществу она возникла, особенного значения не имеет ни для самого злоупотребляющею, ни для его родственников. Несмотря на некоторые, уже перечисленные различия, развитие химической зависимости довольно стандартно. Сначала увеличивается, нарастает доза употребляемого напитка. Прием обычной порции больше не позволяет получить желаемый результат. Затем наступает этап утраты контроля над дозой. Это состояние особенно легко заметить у любителей спиртосодержащих энергетиков: одна банка, затем другая, третья, и вот вместо стимулирующего «энергетического» эффекта наблюдается «простое» алкогольное опьянение. Однако на этих стадиях формирования зависимости еще можно попытаться остановиться.

К специалистам обращаются, как правило, гораздо позднее, когда уже отчетливо выражен абстинентный синдром, то есть без поддержания определенной дозы употребляемого вещества человек больше не способен нормально существовать, жить и работать. Именно на этот момент приходится первая встреча с наркологом, в основном по инициативе близких заблудшего в мире искусственных удовольствий. К сожалению, поскольку сформированная химическая зависимость является хронической – это лишь начало долгого пути, на котором легко потерять абсолютно все: от семьи и работы – до самой жизни.

Есть старая мудрая поговорка: «Семь раз отмерь, один – отрежь». Перед тем, как попробовать энергетический коктейль, подумайте, вам действительно это нужно? Вред, который такой напиток способен нанести здоровью в случае неумеренного потребления, будет очень трудно компенсировать.